



3月学校給食献立予定表



2026年 3月

新宿区立落合第二小学校

日	曜日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー タンパク質
2	月	ひじきごはん いかのしょうが焼き 切り干し大根の煮つけ けんちん汁	○	牛乳,芽ひじき(乾),鶏もも肉,油揚げ,大豆(乾),いか,豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう,こんにゃく	にんじん,ごぼう,しょうが,切干し大根,干しいたけ,えだまめ(冷凍),だいこん,長ねぎ,こまつな	566 kcal 28.4 g
3	火	五目ちらし寿司 竹輪の磯部揚げ すまし汁 桃カルピスゼリー	○	牛乳,油揚げ,刻みのり,焼き竹輪,卵,あおのり,かつお中厚けすり節,豆腐,粉寒天,桃カルピス	精白米,さとう,揚げ油,小麦粉,でんぷん,花魁	にんじん,れんこん,干しいたけ,かんぴょう,さやえんどう,えのきたけ,長ねぎ,みつば	617 kcal 23.6 g
4	水	カレーライス トッピング揚げ野菜 せとか	○	牛乳,豚かた肉,レンズまめ(乾)	精白米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,揚げ油 6-2-2班作成献立	にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,かぼちゃ,ピーマン,赤パプリカ,せとか	664 kcal 22.1 g
5	木	ご飯 マーボー豆腐 卵スープ 冷凍みかん	○	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,赤色辛みそ,押し豆腐,生揚げ,鶏成鶏肉もも(皮なし),卵	精白米,油,三温糖,でんぷん,ごま油 6-2-1班作成献立	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ぶなしめじ,にら,こまつな,冷凍みかん	627 kcal 28.7 g
6	金	さつまいもごはん さわらのレモン焼き 大根ときゅうりの華風漬け 豚汁	○	牛乳,さわら,豚かた肉,油揚げ,淡色辛みそ 6-1-F班作成献立	精白米,さつまいも,黒ごま,さとう,ごま油,白ごま,油,こんにゃく,じゃがいも	レモン(果汁,生),だいこん,きゅうり,ごぼう,にんじん,たまねぎ,長ねぎ	562 kcal 27.1 g
9	月	照り焼きチキンバーガー プチトマト ゆで野菜 クラムチャウダー	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,調理用牛乳,いんげんまめ(乾),あさりむきみ(水煮),生クリーム	丸パン,さとう,でんぷん,油,じゃがいも,バター,小麦粉	しょうが,ミニトマト,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ	560 kcal 32.9 g
10	火	野沢菜チャーハン いかのマリアソース 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳,豚ひき肉,いか,鶏肉むね肉(皮なし),鶏ひき肉(むね),卵,豆腐	精白米,米粒麦,ごま油,揚げ油,でんぷん,さとう	のざわな漬,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,しょうが,はくさい	627 kcal 29.9 g
11	水	中華丼 中華風コーンスープ いちご	○	牛乳,豚かた肉,なると,いか,むきえび,鶏もも肉,卵	精白米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),はくさい,チンゲンサイ,キャベツ,ホールコーン,クリームコーン,いちご	593 kcal 24.3 g
12	木	麦ご飯 鮭のあけぼの焼き 菜の花のおひたし 具だくさん味噌汁	○	牛乳,さけ,かつお中厚けすり節,豚かた肉,豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,マヨネーズ(全卵型),油,じゃがいも(皮つき,生)	たまねぎ,にんじん,菜の花,こまつな,りょくとうもやし,だいこん,ごぼう,長ねぎ	584 kcal 27.2 g
13	金	スパゲティミートソース ポトフ ココアマフィン	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,大豆(乾),粉チーズ,ウィナー,卵,調理用牛乳 6-1-A班作成献立	スパゲッティ,油,さとう,じゃがいも,小麦粉,バター,粉砂糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,パセリ,しょうが,カリフラワー,ブロッコリー,ごぼう	685 kcal 27.2 g
16	月	ハヤシライス りんごサラダ おひさまゼリー	○	牛乳,豚かた肉,粉寒天 6-1-B班作成献立	精白米,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,セロリ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(冷凍),りんご,オレンジジュース	616 kcal 18.7 g
17	火	ツナトースト フレンチサラダ ポークビーンズ	○	牛乳,ツナ水煮(汁),いんげんまめ(乾),ベーコン,豚かた肉(脂肪なし)	食パン,マヨネーズ(全卵型),さとう,油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,ホールコーン,パセリ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(冷凍),にんじん,セロリ,ホールトマト(缶)	558 kcal 25.1 g
18	水	カレーピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ABCスープ	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,豚かた肉	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,とうもろこし(冷凍),マッシュルーム缶,グリーンピース(冷凍),マーマレード(高糖度),セロリ,キャベツ	618 kcal 29.2 g
19	木	五目あんかけ焼きそば アメリカンドッグ わかめスープ	○	牛乳,豚かた肉,フランクフルト,調製豆乳,豆腐,生わかめ	油,むし中華めん,さとう,でんぷん,ごま油,揚げ油,ケーキミックス	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,りょくとうもやし,はくさい,こまつな,長ねぎ	642 kcal 26.4 g
23	月	カツカレー 海藻サラダ フルーツポンチ	○	牛乳,豚ロース,卵,海草ミックス(乾),糸寒天 6-1-D班作成献立	精白米,米粒麦,揚げ油,小麦粉,パン粉(乾),油,じゃがいも,さとう,ごま油,白ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,パイナップル缶(チビット),りんご(缶詰),黄桃缶(ダイス),みかん缶	783 kcal 23.6 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎3月は6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。

3月 1日当たりの平均 620 26.3

3.4学年1人1回当たりの学校給食基準 650 26.0